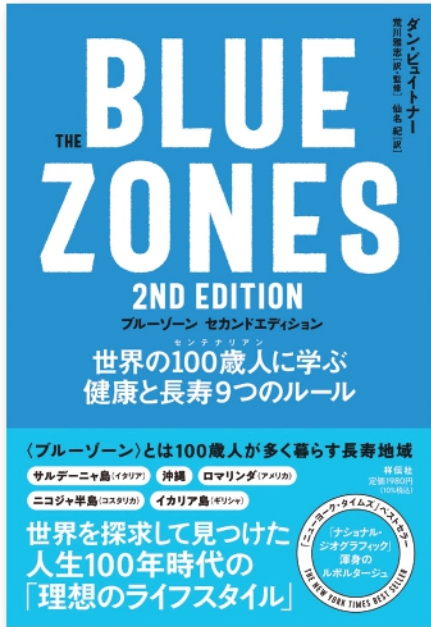


# 「ニューヨーク・タイムズ」ベストセラー

## 5番目のブルーゾーンを加えたフルバージョン、待望の邦訳!

『The Blue Zones (ブルーゾーン) 2nd Edition (セカンドエディション)』

〈ブルーゾーン〉とは100歳人が多く暮らす長寿地域



## 世界を探求して見つけた 人生100年時代の 「理想のライフスタイル」とは?

「ナショナル・ジオグラフィック」渾身のルポルタージュ

「ナショナル・ジオグラフィック」誌とチームを組んだ著者ダン・ビュイトナーは世界の長寿研究者たちを巻き込み、ブルーゾーンの徹底研究をスタートさせる。認知症も少なく、最期まで元気なブルーゾーンに暮らす長寿者たち。取材を重ねて見つけた世界の百歳人(センテナリアン)に学ぶ健康と長寿の9つのルールとは? 健康寿命の秘訣を探る名著、待望の最新版。

## 日本語版の監修は、 ウェルネス研究の第一人者、荒川雅志教授



「大切なのは長生きの中身、  
生き活きと輝く日々を過ごしながら長生きすること。  
長寿世界一を達成した日本の次なる課題として、  
生きがいある健康長寿をいかに達成するかが問われている。  
そこで今の日本に届けたいのが、  
本書『ブルーゾーン』なのである」(「監修者の言葉」より)

訳・監修 荒川雅志 (国立大学法人琉球大学国際地域創造学部ウェルネス研究分野教授)

監修者の言葉 — 今こそこの本を読んでほしい理由

はじめに — 人生を変える旅に出よう

第1章 — 長寿の真実とは?

第2章 — イタリア・サルデーニャ島

第3章 — 日本・沖縄

第4章 — アメリカ・ロマリダ

第5章 — 中米コスタリカ・ニコジャ半島

第6章 — キリシャ・イカリア島

第7章 — 世界の百歳人(センテナリアン)に学ぶ健康と長寿の9つのルール

おわりに — どのような人生を選ぶか、選択はあなた次第

『The Blue Zones (ブルーゾーン) 2nd Edition (セカンドエディション)』

著者:ダン・ビュイトナー 翻訳・監修:荒川雅志 翻訳:仙名紀 定価1980円(10%税込) 祥伝社刊

### 全国書店で11月1日より発売

Amazonはこちらから

